

# 訓練小選手 戒急用忍

## 依個人生理、心理特點 安排科學化課程

一名優秀的田徑選手，必須長期的培養，最好是從小開始，不過在教

年的訓練課程，更必須審慎。一般來說，選手的培養必須要具有長遠的計畫，更要根據少年兒童生理、心理等特點，進行科學化的訓練才行，避免專項、高強度及以槓鈴為主的大肌力等訓練。

青少年時代表現出較好的成績是好事，但還要看教練在訓練中採用什麼方法來提高成績才行。一般來說，青少年時期的訓練，最好是採用全面性的方式，如此較不會影響選手們的正常發育。如果將全面性的比重減少，專項訓練增加，將可能造成小選手們不正常的發育。特別是以少量的訓練方式和高強度的訓練法來提高成績，更會造成發育中的選手們莫大的傷害。

### 高強度訓練的害處分別有：

- 一、加大肌肉與關節韌帶的發展差距；
- 二、對神經系統和內臟器官有較大的負作用；
- 三、不利於加大運動量，進而無法掌握田徑運動的基本技術；
- 四、不利於培養扎實的訓練方式。

至於以槓鈴為主的大肌力訓練，將可能造成的後果分別有：一、影響少年兒童的「自然增長」；二、不利於身體全面平均發展，加大各部份間的差距；三、使青少年兒童的心血管系統負擔過重，嚴重者會導致心血管疾病；四、容易發生關節、韌帶和肌腱的損傷。

### 扣除學校操場 能選擇的實在不多

# 場地短缺 田徑發展陷低潮

「工欲善其事，必先利其器。」這是發展各項體育運動的鐵則，屹立不搖的定律，我國田徑目前正處於前所未有的低潮，並不是沒有原因的，雖然目前全國田徑場總數多達三三二四座，但扣除學校操場外，正式的田徑場並不多，而且大都老舊不堪。

根據體委會至八十七年十二月三十一日所做的調查，屏東縣境內共有四九九座田徑場，為擁有田徑場最多的一個縣，佔全國的十四·二%，其

他如台中縣、雲林縣、高雄縣，境內田徑場數量也都超過三百座以上，合計這四個縣田徑場總數將近佔全國的五十%。

在台北及高雄兩個直轄市方面，台北市共有一四五座田徑場，在全部二十五個縣市中，排名第十，佔全國四·一%，至於高雄市只有五十九座田徑場，則排名第十五；而金門與馬祖兩個離島地區，則是到目前為止，還沒有半座田徑場。

屏東縣不僅擁有最多的田徑場，而且每千人使

用田徑場數量也高居全國第一，每千人就有一·五座田徑場比為〇·五五，至於雲林縣，則以些微的差距排名第二。

嘉義市境內雖然只有九十座田徑場，但拜腹地較小之故，平均每平方公里的區域就有一座田徑場，是全國田徑場密度最高的地區，而排名第二的則是台北市，平均每平方公里有〇·五三座田徑場，第三則是基隆市。